

CÁ MỰC - THUỐC HAY CHO PHỤ NỮ

Mực không chỉ là món khoái khẩu mà là vị thuốc quý chứa các bệnh sản phụ khoa. Một số món ăn từ mực có thể hỗ trợ chữa thiếu máu, ebe skinh, ít sữa, bạch đới...

Phần mai được dùng làm thuốc trong Đông y với tên gọi ô tặc cốt. Phần mềm làm thức ăn cũng có rất nhiều tác dụng quý để phòng chữa bệnh, đặc biệt trong sinh bệnh lý sản phụ khoa.

Theo Đông y, thịt cá mực bổ huyết, lợi tim mạch, giúp kiện tỳ, lợi tiểu, cầm máu, điều hòa kinh nguyệt. Theo Tây y, mực có thể tăng cường miễn dịch, chống xốp loãng xương, suy nhược thần kinh, thể lực, ăn không ngon miệng.

Một số món ăn bài thuốc từ mực:

Thiếu máu, chóng mặt, bế kinh: Thịt mực 60 g, trứng chim cút 2 quả. Nấu chín ăn, ăn liền 2-3 tuần.

Khí hư, bạch đới: Cá mực 2 con, thịt lợn nạc 250 g, muối, gia vị, hành. Xào chín, ăn liền 5 ngày.

Bế kinh: Cá mực 120 g, đào nhân 15 g, gừng tươi, hành, muối nêm vừa ăn cho ninh mực như. Ăn liền 3-5 ngày hoặc mực khô 1 con hầm với 25 g đương quy.

Bổ huyết thông kinh (chữa bế kinh do huyết hư): Mực 250 g, gừng tươi 40 g thái sợi. Xào ăn với cơm ngày 1 lần.

Sản phụ ít sữa: Cá mực 1 con, gà mái choai 1 con, gừng tươi, gia vị, hầm chín. Hoặc cá mực 250 g, chân lợn 1 cái, gạo tẻ 60 g, gừng tươi, ít rượu, gia vị. Ninh kỹ cho như nêm vừa gia vị ăn nóng. Hoặc mực khô 1 con hầm với móng giò lợn để ăn hoặc nấu cháo.

Kinh sớm, băng huyết: 1 con mực khô, 30 g địa hoàng hầm như để ăn.

Bạch đới: Cá mực khô 1-2 con, hoa mào gà trắng 30 g, ninh chín mực để ăn.

Thấp khớp: Cá mực khô 2 con ngâm vào rượu tốt 250 ml, nấu như mực. Ăn cái uống nước, chia 2 lần trong ngày, ăn liền vài ngày. Nếu có đau lưng, dùng 2 con mực nấu với 30 g đỗ trọng, ăn mực uống nước.

Viêm gan mạn tính gây phù thũng, bụng báng: Mực tươi 1 con, vỏ bí đao 500 g, đậu đỏ nhỏ hạt (xích tiểu đậu) 100 g, gia vị, hành, gừng, muối rất ít hoặc không. Nấu canh ăn liền 3-5 ngày.

Chú ý: Những người hay bị dị ứng (chàm, ngứa nổi mẩn, ban sởi) không nên ăn mực.